

スマイルなんぶ通信 No.21

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「福祉保健課健康増進係」です。

第3回 還暦ウォークラリーを開催しました！

11月19日(土)旧富河中学校校舎・体育館を舞台に、還暦ウォークラリーを開催しました。還暦ウォークラリーは、南部町において60代で生活習慣病の治療を始める方が多い事や退職などで生活スタイルが変化することから、年度中に61～62歳を迎える方々を対象に、これからの生活を考えるきっかけづくりとして始めました。

今回の参加者は16名で、3班に分かれて校舎内に設置された学習・運動・セルフチェック・食事・音楽のブースを順に巡り、体験していただきました。ブース終了後には全員で給食を食べ、学生時代を思い出しフォークダンスを踊りました。



参加者の方からのアンケートには、「久しぶりに会えた友だちもいてとても良い時間だった」「自分の健康を考える時間が持てた」「食事や運動に気を付けることを再認識した、若い人にも伝えたい」といった感想をいただきました。

全てを通して、参加者の方が笑顔だったのがとても印象的でした。今後対象になる方はぜひ楽しみにしててください。



スマイルなんぶクラブ主催「やったらなれる GENKI 体操教室」を開催しました！

11月24日(木)アルカディア体育館にて体操教室を開催しました。この体操教室は、元気な南部人(なんぶびと)を増やすために住民が主体となって活動している「スマイルなんぶクラブ」が考え、運営した事業です。

当日は一般参加者・スタッフを含め42名が参加し、講師の金森理学療法士から腰痛に効くストレッチや筋肉の動かし方を教わりました。参加者の方からは「きつい！」という声が聞こえながらも、皆さん楽しそうに一生懸命に身体を動かしていました。

G…元気で

E…笑顔の

N…南部人(なんぶびと)は

K…健康で・きらきらして

I…いきいき

「GENKI」には
このような意
味が込められ
ています！



【図書館】 1月の予定

●乳幼児リミック教室

1月11日(水)

午前10時30分～11時30分

講師:佐野貴子先生/長洞まゆ先生



●乳幼児お話し会 のんたんのへや

1月18・25日(水)

午前10時30分～11時30分

●図書館職員が選ぶおすすめ図書の展示

1月4日(水)～1月29日(日)

●図書館映画会のお知らせ

1月21日(土)

午後3時～4時「ナイトミュージアム」

お楽しみに!

●わくわくお話し会

1月9日(月)

午後1時30分～2時30分

新春のおたのしみ会となります。

図書館ボランティア ほたるの会のおぼちゃんとおそぼう!(手作りおしるこ めしあがれ!)



(人形劇の様子)物語の世界って素敵だね!



読書ノートを活用しませんか?

子ども達はもちろんのこと、読書をする事は、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、更に人生をより深く生きる力を身につけていく上で欠くことのできないものです。南部町立図書館では読書活動を推進するため、手づくりの『読書ノート』を作成しました。大人用・子供用としてカウンターにて配布中です。読書記録として、ぜひ『読書ノート』をご活用下さい。

わくわくお話し会

(新春お楽しみ会となります)

日程: 1月9日(月曜日)

時間: 午後1時30分～2時30分

参加費 無料

—図書館ボランティア ほたるの会—

むかしの遊びを楽しもう!

かるた ふくわらい 手遊びなど。

【手作りの おしるこが もらえるよ】

お友だちをさそって来てください。

—出張お話し会【富河小学校で開催しました】—

富河小学校の図書集会において、職員による出張お話し会が開催されました。当日は、低学年から高学年まで人形劇や読み聞かせを中心に物語の世界を伝え読書推進を呼びかけました。ゲーム遊びなど盛り込んだ45分間のひと時は、普段と違った雰囲気の中で生徒の皆様とふれあい楽しいひと時を過ごしました。

【美術館】



11月1日(火)～11月30日(水)にかけて開催された【映水展】には多数の来場者があり盛況に終わりました。

会期中には、南部中学より美術部の生徒の皆様が学習に訪れ、映水さん自身に絵画の基本や作品の技術また、表現する上で大切な物の見方などを学び、真剣に耳を傾けていました。今後の学習に役立ててほしいです。

